



発行日 令和 2年 3月 1日
 発行元 社会福祉法人 東大阪市社会福祉協議会
 東大阪市立 高井田老人センター
 所在地 東大阪市高井田元町1-2-13
 電話 06-6789-3751
 F A X 06-6789-9174
<http://www.heartnet-hoshakyo.org/>

◆◆◆ **生きがい教室(クラブ活動)にお申込みされた方へ** ◆◆◆

令和2年度「生きがい教室(クラブ活動)」にお申込みされた方は、3月初回のクラブ活動日に抽選会・説明会を行いますので、必ずご本人がお越しください。欠席された場合は、お申込みが無効となりますので、ご注意ください。ご不明な点等は、お早めに事務局までご確認ください。

みんなで楽しく
3 B 体操



日時: 3月5日(木) 午後2時30分

場所: 当センター大広間
 *詳細は、チラシをご覧ください

中止

楽しい語り

日時: 3月26日(木)
 午後1時30分~2時30分

場所: 当センター大広間
 ☆申込み不要 参加費無料



老人センター利用登録の更新は、お済でしょうか? まだの方は令和2年3月末までにお願ひします。

スマホ教室 初級編2

日時: 3月5日(木) 3月19日(木)
 【2日間】

午後2時~午後3時頃
 場所: 当センター会議室1
 *詳細は、チラシをご覧ください



みんなの体操ひろば

日時: 3月4日(水)
 3月18日(水)

午後1時30分~3時
 場所: 当センター大広間
 ☆参加自由! 申込不要! ☆



振り込め詐欺にご注意



楽しくトライ体操(3回目)

日時: 3月19日(木)
 午前10時~11時30分
 場所: 当センター大広間



男性の肘筋体操

日時: 3月13日(金)【10回目】
 午前10時50分~午後12時頃
 場所: 当センター大広間

女性の肘筋体操(後半)

日時: 3月27日(金)【5回目】
 午前10時50分~12時頃
 場所: 当センター大広間

健幸運動教室

日時: 3月12日(木)【9回目】
 午後1時~1時45分
 場所: 当センター大広間

健康相談

日時: 3月18日(水)
 午後1時30分~3時30分



気功体操(後半)

日時: 3月12日(木)【5回目】
 午前10時~午前11時30分
 場所: 当センター大広間

ご利用上の注意

当センター利用の際は、必ず事務所に利用証をご提出下さい。利用者証を出さずに入館することのないようにお願いします。

いきいきネット相談支援センター

福祉に関わることなら、お気軽にご相談下さい。
 ※こちらは福祉相談窓口専用電話番号です。
 専用電話: 06-6789-7206
 F A X: 06-6789-9174

「ラージボール&卓球ひろば」

ラージ	月・水・金
卓球	火・木・土

初心者からのやさしいストレッチ

日時: 3月9日(月)【16回目】
 3月23日(月)【17回目】
 午前10時~11時30分
 場所: 当センター会議室1

メロティうんどう教室

日時: 3月19日(木)【11回目】
 午後1時30分~3時
 場所: 当センター大広間

